

ZÁZNAM PROŽITKŮ

Zaměřte se na různé aspekty příjemného nebo nepříjemného prožitku, který se právě teď odehrává. Pomocí těchto otázek můžete zaměřit svou pozornost na jednotlivé aspekty své zkušenosti.

Den	O jakou ne/příjemnou zkušenost se jedná?	Jak se během tohoto prožitku cítí vaše tělo? (např. napětí vs uvolnění)	Jaké nálady a emoční pocity provází tento prožitek?	Jaké myšlenky vám běžely hlavou?	Jakých nutkání si můžete všimnout nebo co děláte?
Příklad:	Byl chladný den. Oblékla jsem si svůj oblíbený svetr a udělala si šálek čaje.	Pocit tepla zevnitř i zvenčí, měkkost svetru na kůži, uvolnění napětí v ramenou.	Pohodlí, potěšení.	"Mám tento svetr ráda!" "Je příjemné být v teple..."	Chtěla jsem si sednout, odpočinout si a vychutnat si čaj, ale neměla jsem čas... !
